

# O impacto das tecnologias no desenvolvimento infantil

Margarida Costa<sup>1</sup>, Débora Querido<sup>1</sup>, Joana Rato<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Mestranda na Especialidade de Saúde Infantil e Pediátrica do Instituto Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa.

<sup>2</sup> Centro de Investigação Interdisciplinar em Saúde do Instituto Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa.

## Introdução

A atualidade é marcada pelo aumento crescente da utilização de diferentes dispositivos tecnológicos, implicando que as crianças sejam expostas e/ou utilizem algum destes dispositivos digitais, cada vez mais cedo. As associações de pediatria alertam para o facto de o tempo de ecrã em crianças até aos oito anos ser, em média, mais de duas horas por dia, ultrapassando assim o desejável. É premente a discussão sobre como o tempo de ecrã em excesso pode ter consequências diretas no desenvolvimento infantil.

## Objetivos

Rever literatura recente sobre o impacto das tecnologias no desenvolvimento infantil para construção de folheto de sensibilização para divulgação nas unidades de saúde.

## Materiais e Métodos

A pesquisa foi realizada no âmbito da unidade curricular Psicologia do Desenvolvimento, inserida no curso de mestrado com especialidade em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica. Realizou-se uma revisão de literatura narrativa nas bases de dados Google Scholar e ScienceDirect pela ELSEVIER, utilizando como descritores “*screen time*” e “*child development*”. Foram considerados estudos nos idiomas inglês e português, publicados entre 2017 e 2020.

## Resultados

Após a análise dos resultados da pesquisa, foram selecionados os artigos mais recentes para leitura integral, que se tratavam de estudos de investigação sobre a utilização de tecnologias por crianças entre a idade pré-escolar e escolar, da população portuguesa. Os resultados obtidos através da análise

dos artigos confirmam que a utilização prolongada e não supervisionada de dispositivos em idades precoces prejudica a aquisição e desenvolvimento de várias competências, nomeadamente da linguagem, motricidade e competências sociais. As principais consequências identificadas estão relacionadas com a atenção, compreensão, interpretação, memória, imaginação, relação com os cuidadores e outras crianças, capacidade da criança se autorregular, risco de obesidade e quantidade e qualidade do sono. As estratégias identificadas pelos autores para promover a correta utilização das tecnologias incluem limitar o uso de dispositivos até aos dois anos de idade, estabelecer um plano familiar com regras sobre utilização, restringir a utilização até no máximo uma hora por dia, priorizar programas educativos, evitar uso de dispositivos antes de dormir, incentivar atividade física no exterior, supervisionar a utilização de tecnologias e valorizar momentos familiares de interação e comunicação.

## Conclusão

Através desta revisão da literatura, identificou-se que a utilização excessiva de dispositivos tecnológicos tem um impacto negativo na saúde e no desenvolvimento infantil. Sendo esta considerada a era digital, é fundamental que os enfermeiros possam intervir junto das famílias para unificar a correta utilização das tecnologias pelas crianças, de forma a promover o seu melhor desenvolvimento saudável. A intervenção de enfermagem é essencial, através da sensibilização dos pais e cuidadores, para capacitá-los para adequarem a utilização da tecnologia pelas crianças.